

産前産後の身体の変化とピラティス

<講座概要>

<産前ピラティス>

赤ちゃんが育つために必要な身体と心の環境作りの時間である妊娠期、
出産までの「トツキトオカ」と呼ばれる約10ヶ月で、
母体には解剖学的にも生理学的にも大きな変化がおこります。
本講座では一般的な妊娠期の変化について学び、ピラティスがどのように役立つのかを学んでいきます。

<産後ピラティス>

産前よりも長いのが産後。出産直後の身体はどのような状態なのか。
そして産後すぐに始まり24時間毎日続く育児が身体にどのような影響を及ぼすのか。
姿勢の変化や起こりやすい症状等に対してピラティスがどのように役に立つのかを学んでいきます。

2026年にマタニティピラティス指導者資格コースを開催予定です。

受講希望者はこちらの講座と合わせて受講されると理解が深まります。

大野 優希 プロフィール

薬科大学卒業後、臨床開発業務に従事。

運動面から健康について携わりたいと考え、2009年に渡米しピラティスインストラクターの資格を取得。
クライアントや自身の身体が適切なトレーニングによって良くなっていくことに喜びを感じ、よりよいアプローチを提供できるように日々勉強を続けている。

現在は3児の母となり、自身の妊娠出産育児を通じ、女性の各ライフステージにおける運動の大切さを実感している。

<所有資格>

JAPICAマスターコーチ/全米ヨガアライアンス認定RYT200時間終了/RPYTマタニティヨガ講師 など



日 時：産前ピラティス 2025年10月9日（木）10:00～12:00

産後ピラティス 2025年10月16日（木）10:00～12:00

講 師：大野 優希（JAPICA マスターコーチ）

場 所：オンラインZOOM

定 員：なし

持 ち 物：筆記用具・動ける服装・飲み物

対 象：①JAPICA卒業生 ②一般

受講料金：産前・産後2講座受講の場合 ①8,800円 ②11,000円

1講座受講の場合 ①5,500円 ②8,800円

申込方法：JAPICAホームページのWEB申し込みフォームにてお申込み下さい

<https://pilates.co.jp/japica/workshop/>



※お申し込みいただいた、講座の前日・当日キャンセルは出来かねます。ご了承くださいませ。